

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI NEI CENTRI FITNESS

FINALITA'

Il percorso formativo ha l'obiettivo di approfondire gli argomenti e le problematiche connesse al mondo del Fitness. L'allargamento delle competenze nel settore è finalizzato a costituire e rafforzare una serie di competenze specifiche dedicate agli istruttori operanti nell'area del fitness. Il clinic vuole fornire a coloro che operano in questo settore, strumenti sempre più adeguati alle esigenze poste in essere dalle organizzazioni sportive. Il corso di **Istruttore Fitness** rappresenta un evento altamente professionale, una formazione teorica e pratica in grado di approfondire tutti gli argomenti necessari per operare con competenza all'interno di un centro sportivo come **istruttore di sala**.

METODOLOGIA

Saranno approfondite tutte le tematiche inerenti l'allenamento con un'analisi dettagliata degli esercizi, della biomeccanica muscolare e delle tecniche di allenamento, ma anche gli aspetti necessari a realizzare una programmazione finalizzata a migliorare gli aspetti di forma generale e di prevenzione delle patologie connesse con la sedentarietà.

DESTINATARI E REQUISITI DI ACCESSO

Il corso è rivolto a Laureati Scienze Motorie, Tecnici sportivi, Istruttori delle società sportive e Centri fitness. Età minima di partecipazione 18 anni. Tesseramento CSI relativo all'anno sportivo in corso. Per i laureati in Scienze Motorie verranno riconosciute le ore attinenti all'Area Medica.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

La quota di partecipazione al corso è di **€ 140,00**, da versare secondo questa comoda modalità: **€ 100,00** in fase di iscrizione (qui di seguito trovi come inviare la quota tramite Carta di Credito - PayPal, oppure bonifico bancario) **€ 40,00** in fase di registrazione il giorno del corso. (Bonifico bancario Banca popolare di Milano – Codice IBAN IT 63 Q 05034 11503 000000000788 con specifica causale versamento)

Come iscriversi

Puoi procedere all'iscrizione registrandoti direttamente online (www.csimantova.it), oppure mediante compilazione dell'apposito modulo in pdf da scaricare dal sito, ed inviare debitamente compilato al numero di FAX 0376320660, oppure consegnandolo direttamente in segreteria. In entrambi i casi si ricorda di inviare anche la ricevuta di pagamento (non richiesta in caso di pagamento con carta di credito o Paypal).

Il mancato invio della ricevuta di pagamento rende nulla l'iscrizione!

Il percorso formativo sarà garantito al raggiungimento di 15 adesioni.

MATERIALE e VANTAGGI DELLA QUALIFICA

L'iscrizione al corso prevede: Accesso al materiale didattico digitale tramite area riservata, Dispense tecniche - Rilascio dell'attestato "Assistente di sala Fitness" (previo superamento dell'esame) - Inserimento nell'Albo Nazionale dei Tecnici CSI-SNAQ tramite piattaforma CEAF – Versamento quota adesione annuale (esclusivamente per l'anno in corso una-tantum) Iscrizione Albo Nazionale Tecnici CSI.

QUALIFICA RILASCIATA

La partecipazione al corso (presenza min. dell'80% del monte ore) ed il superamento dell'esame finale permetterà ai partecipanti di essere inseriti nel registro Nazionale istruttori CONI con la qualifica di **"Istruttore di Fitness 1° livello"** valida ai fini legali e fiscali come previsto dalla legge vigente. L'acquisizione del titolo comprende anche il tesserino tecnico nazionale assicurativo CSI, valido su tutto il territorio nazionale. **Partecipando e superando questo corso si otterrà la certificazione riconosciuta dal CONI** con la quale poter usufruire dei **vantaggi fiscali** per i compensi degli istruttori sportivi per prestazioni sportive dilettantistiche ai sensi della legge (art.67, comma 1 let.m.dpr 97/86, art.90 legge 289/2002 e art.1 co.358, l205/217).

SCHEDA TECNICA

AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE	RELATORI
AREA ASSOCIATIVA	2	<ul style="list-style-type: none">• Introduzione del corso.• La promozione sportiva CSI nell'ambito dei progetti di Educazione alla salute e cultura del movimento	
AREA CULTURA DEL FITNESS	2	<ul style="list-style-type: none">• Cos'è il fitness e quali attività promuovono il raggiungimento di una condizione di benessere• Il ruolo dell'attività motoria nel raggiungimento di uno stato di fitness ideale• L'evoluzione del ruolo dell'istruttore ed il suo ruolo nel miglioramento della condizione di fitness e l'efficienza fisica• Il ruolo preventivo dell'attività sportiva, in particolare rispetto a situazioni di: sovrappeso, obesità, problematiche cardiache, circolatorie, articolari, metaboliche• Analisi dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari e test per la stima dell'esposizione ad eventi avversi• Caratteristiche proprie dell'attività fisica per soggetti sedentari, moderatamente attivi, molto attivi e atleti.	
AREA MEDICA	7	<ul style="list-style-type: none">• Il concetto di omeostasi• L'apparato locomotore• La struttura ossea, ruolo, caratteristiche e modulazione dell'accrescimento • Le cartilagini • Le articolazioni• Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione• Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare• Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento.• Elementi di anatomia funzionale• L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare• Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido• Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido• Caratteristiche del sistema aerobico	
AREA METODOLOGICA	5	<ul style="list-style-type: none">• Biomeccanica di base e terminologia appropriata• Elementi generali di metodologia dell'allenamento• Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza• Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza• Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare• Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca• Il meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero	

DIREZIONE AREA FORMAZIONE

Via Cremona, 26/A - 46100 Mantova - Tel. 0376/321697 Fax 0376/320660
Internet - <http://www.csimantova.net> E-mail formazione@csimantova.it

		<ul style="list-style-type: none"> •Valutazione del volume e dell'intensità del lavoro con sovraccarichi . Gli effetti del sovrallenamento •La programmazione dell'allenamento •Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine •Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi •Il ruolo del riscaldamento. Il ruolo dello stretching •Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building 	
AREA TECNICA	6	<ul style="list-style-type: none"> •Il cardiofrequenzimetro, ed il perchè del suo utilizzo. Il concetto fondamentale: VO₂max •La soglia aerobica e la soglia anaerobica •Cardio training: calcolo della frequenza cardiaca ottimale a seconda del tipo di lavoro •Nutrizione: Tipologia di alimentazione in pre, infra e post work out •Pratica: l'utilizzo delle macchine cardio – teoria e metodologia dell'insegnamento •Schede di allenamento: anamnesi generale e valutazione iniziale •Periodizzazione dell'allenamento della forza massimale •Analisi della corretta postura e della corretta respirazione . Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i principali gruppi muscolari •Parte pratica: tecnica esecutiva degli esercizi con sovraccarichi •Parte pratica: tecniche di assistenza in sala pesi Esercizi di prevenzione e di compenso Pratica corsi fitness body e mind •La stesura della scheda di allenamento 	
TUTORING	4	FAD o tutoraggio presso Centri Fitness associati	
VERIFICA FINALE		Colloquio di valutazione finale	
TOTALE ORE	26		

PROGRAMMA

MERCOLEDI' 13 Novembre 2019 ORE: 20.30-22.30 Sede CSI MN RELATORE : Prof. Gilberto Pilati		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA ASSOCIATIVA EDUCAZIONE ALLA SALUTE	2	<ul style="list-style-type: none"> •Introduzione del corso. •La promozione sportiva CSI nell'ambito dei progetti di Educazione alla salute e cultura del movimento • Il ruolo preventivo dell'attività sportiva, in particolare rispetto a situazioni di sovrappeso, obesità, problematiche cardiache, circolatorie, articolari, metaboliche.

SABATO 16 Novembre 2019 ORE: 9.00-13.00 14.00 – 17.00 Suzzara RELATORE: Prof. Micaela Comini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA MEDICA AREA TECNICA	7	<ul style="list-style-type: none"> •Il concetto di omeostasi • L'apparato locomotore • La struttura ossea, ruolo, caratteristiche e modulazione dell'accrescimento • Le cartilagini • Le articolazioni • Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione • Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare

DIREZIONE AREA FORMAZIONE

Via Cremona, 26/A - 46100 Mantova - Tel. 0376/321697 Fax 0376/320660
Internet - <http://www.csimantova.net> E-mail formazione@csimantova.it

		<ul style="list-style-type: none"> • Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento. • Elementi di anatomia funzionale • L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare • Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido • Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido • Caratteristiche del sistema aerobico
--	--	---

DOMENICA 17 Novembre 2019 ORE: 9.00-12.00 Suzzara RELATORE: Prof.Micaela Comini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA METODOLOGICA	3	<ul style="list-style-type: none"> • Biomeccanica di base e terminologia appropriata • Elementi generali di metodologia dell'allenamento • Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza • Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza
AREA TECNICA		

SABATO 23 Novembre 2019 ORE: 9.00-13.00 14.00 – 17.00 Suzzara RELATORE: Prof.Micaela Comini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA MEDICA AREA TECNICA	6	<ul style="list-style-type: none"> • Il cardiofrequenzimetro, ed il perchè del suo utilizzo. Il concetto fondamentale: VO₂max • La soglia aerobica e la soglia anaerobica • Cardio training: calcolo della frequenza cardiaca ottimale a seconda del tipo di lavoro • Nutrizione: Tipologia di alimentazione in pre, infra e post work out • Pratica: l'utilizzo delle macchine cardio – teoria e metodologia dell'insegnamento • Schede di allenamento: anamnesi generale e valutazione iniziale • Periodizzazione dell'allenamento della forza massimale • Analisi della corretta postura e della corretta respirazione . Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i principali gruppi muscolari • Parte pratica: tecnica esecutiva degli esercizi con sovraccarichi • Parte pratica: tecniche di assistenza in sala pesi Esercizi di prevenzione e di compenso Pratica corsi fitness body e mind • La stesura della scheda di allenamento

DOMENICA 24 Novembre 2019 ORE: 9.00-13.00 Suzzara RELATORE: Prof.Micaela Comini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA CULTURA DEL FITNESS AREA METODOLOGICA	4	<ul style="list-style-type: none"> • Cos'è il fitness e quali attività promuovono il raggiungimento di una condizione di benessere • Il ruolo dell'attività motoria nel raggiungimento di uno stato di fitness ideale • L'evoluzione del ruolo dell'istruttore ed il suo ruolo nel miglioramento della condizione di fitness e l'efficienza fisica • Analisi dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari e test per la stima dell'esposizione ad eventi avversi • Caratteristiche proprie dell'attività fisica per soggetti sedentari, moderatamente attivi, molto attivi e atleti. • Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare • Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca • Il meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero • Valutazione del volume e dell'intensità del lavoro con sovraccarichi . Gli effetti del sovrallenamento • La programmazione dell'allenamento • Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine • Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi • Il ruolo del riscaldamento. Il ruolo dello stretching • Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building
VERIFICA FINALE		Esami

INFO ORGANIZZATIVE

Il corso si svilupperà attraverso lezioni teorico-pratiche presso il Centro fitness "ASD Palestra 5 anelli" Via Volta,2 Suzzara (MN) e presso la sede del Comitato Provinciale.

DURATA DEL CORSO

Il corso si svolgerà nel periodo Novembre 2019 attraverso lo sviluppo di 6 moduli didattici: *La periodizzazione dei moduli potrebbe subire variazioni in relazione alle disponibilità dei relatori*

TERMINE ISCRIZIONI

Le adesioni dovranno pervenire alla segreteria provinciale CSI entro il **04/11/2019**.

DIRETTORE DEL CORSO

Prof. Gilberto Pilati – Direttore Area Formazione CSI Mantova – Docente Scienze Motorie

FORMATORI

Prof. Micaela Comini – Istruttrice Fitness/docente Ed.Fisica

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

CSI – Comitato Provinciale di Mantova – Via Cremona 26/A Tel. 0376321697 Fax. 0376320660

Email info@csimantova.it internet. www.csimantova.it